

menú de Enero

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	POSTRES
1ª	9 Lentejas estofadas Varitas c/ensalada	10 Arroz tres delicias Salchichas c/ patatas fritas	11 Patatas con carne Pechuga de pollo c/ensalada	12 Alubias blancas Cinta de lomo c/ calabacín	13 Puré de verduras Sanjacobos c/champiñones	LACTEO Y FRUTA
2ª	16 Sopa de cocido Muslo de pollo C/ patatas fritas	17 Garbanzos Tortilla de patata c/sardinas	18 Fidegua Varitas de merluza c/ensalada	19 Paella Hamburguesa c/tomate frito	20 Alubias pintas Filete de ternera c/enslada	LACTEO Y FRUTA
3ª	23 Lentejas estofadas Lomo adobado c/patatas fritas	24 Patatas con carne Pechuga de pollo c/ensalada	25 Espaguetis c/ tomate Chuleta de Sajonia c/ calabacín	26 Garbanzos Tortilla de patata c/ensalada	27 Arroz blanco c/tomate Lenguado c/ensalada	LACTEO Y FRUTA
4ª	30 Macarrones c/tomate Filetes de ternera c/Lechuga	31 Crema de calabacín Albondigas c/ champiñones				LACTEO Y FRUTA

NORMAS DE COMEDOR

*Cada alumno/a respetará el horario de entrada. *La entrada al pasillo será solo por la puerta del comedor. *Cada alumno/a deberá limpiara su bandeja. *Por respeto a los demás se dejará la mesa limpia. *Es obligatorio el uso de uniforme para entrar al comedor, no permitiéndose a partir de 3º de primaria ni chandal ni deportivas. *Se respetará el orden de llegada a la fila. *Cada alumno/a se servirá lo que va a comer, no se permite tirar la comida. *De no ser por alguna razón muy importante, hay que servirse y comer de todo. *En el comedor se guardaran las normas de educación. (respeto a los demás, buenos modales, etc.) *No se puede sacar comida del comedor. *Hay que estar atentos para oír y cumplir las indicaciones de los educadores del comedor. *Durante el tiempo de recreo del comedor no se puede salir del recinto colegial. *Los alumnos de Educación Infantil pueden consultar a través de intranet un informe diario del comedor sobre sus hijos

***** El incumplimiento de alguna de las normas dará lugar a la baja temporal o definitiva en el servicio de comedor**

➤ LES RECUERDO QUE LAS DIETAS **TIENEN** QUE SER SOLICITADAS POR ESCRITO FIRMADO POR EL PADRE/MADRE Y ENTREGADAS AL TUTOR/A ANTES DE LAS 11:00 HORAS.

➤ CUANDO HAYA QUE SUMINISTRAR ALGÚN MEDICAMENTO, ES **IMPRESINDIBLE** LA COMUNICACIÓN POR ESCRITO AL TUTOR/A, INDICANDO LA DOSIS QUE DEBE TOMAR.

**DIETA
EQUILIBRADA**

- ★ Suficiente (energía)
- ★ Completa (macro y micro nutrientes)
- ★ Variada
- ★ Proporción adecuada de todos los nutrientes
- ★ Adecuada manipulación e higiene de los alimentos

**CARACTERÍSTICAS
DIETA EQUILIBRADA**



